

# Unterweisungen der Kraft



Übungen, die funktionieren: «Die 7 Unterweisungen».

Rituelle Bewegungen, heilige Laute, Meditation: Eine neue **Übungsreihe** weckt subtile Energien.

Von *Martin Frischknecht*

**S**tichwort «Energieübungen» – gab es da nicht mal so eine Reihe, nach der alle ganz verrückt waren? Richtig. «Die fünf Tibeter», ein unheimlich erfolgreiches Anleitungsbüchlein, das vor 30 Jahren landauf, landab zu einer Welle morgendlicher Turnübungen führte. Wer die Abfolge richtig hinbekam, stimulierte damit den Fluss seiner subtilen Energien und brach auf ins Land der ewigen Jugend. So zumindest verhieß es die Legende, die damit einherging.

So oder so: Die Sache ist mittlerweile so gut wie vergessen. Doch nun gibt es «Die 7 Unterweisungen der Kraft», eine Übungsreihe von recht anderem Zuschnitt. Weder handelt es sich um eine Übersetzung aus zweifelhafter Quelle, noch hüllt sich der Urheber in mystische Schleier.

NG Nandi, Nikolaus Gutenberger, ist ein nahbarer spiritueller Lehrer, der nach langjährigen Studien und Retreats heute in der Schweiz lebt. Er erteilt Kurse für Anfänger wie Fortschgeschrittene; einige seiner langjährigen Schüler hat er dazu ermächtigt, die von ihm geschaffene Übungsreihe in die Welt zu tragen. Und: Dieser Yogi spricht Deutsch. Seine Anleitungen enthalten zwar

traditionelle Silben aus dem Sanskrit, doch den Anweisungen ist dank der griffigen Formulierung leicht zu folgen. Drei Übungen werden im Stehen ausgeführt, vier weitere im Sitzen. Nach einem Wecken und Sammeln von



**Nikolaus Gutenberger, spiritueller Lehrer: «Mehr innere Klarheit, Kraft, Frieden, Stabilität und Leichtigkeit.»**

[www.ngnandi.com](http://www.ngnandi.com)

Energie, richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen. Nach gut zwanzig Minuten breitet sich im Üben eine wohlige Ruhe aus.

Dass dies verblüffend gut «funktioniert», hat vor allem mit einem zu tun: Nandi ist ein Praktiker. Wo andere verklären und schwadronieren, achtet dieser Mystiker auf die Wirkung. Die Energien, um die es geht, mögen vielleicht geheimnisvoll und schwer fassbar sein. Doch wer die «7 Unterweisungen» dreimal sieben Tage hintereinander praktiziert, weiss in der Regel selber, wie sehr die Sache guttut. «Verweile und spüre den Frieden der Stille», lautet die letzte Anweisung. ✨

## WILD UND WEISE: DANK TAROT ZU MEHR ACHTSAMKEIT

Die Symbolik des Tarot mit seinen insgesamt 78 Karten reicht weit zurück, seine Bilder beschreiben Fixpunkte der menschlichen Seele. Die Haltung der Achtsamkeit geht um 2500 Jahre zurück in die Tage des historischen Buddha, der sie seinen Schülern als Weg der Meditation lehrte. Alt und traditionsreich ist demnach beides. Nur: Passt es auch zusammen? Allerdings, finden Johannes

Fiebig und Evelin Bürger; gemeinsam haben sie das Buch «Tarot – Weg der Achtsamkeit» veröffentlicht (Königsfurt Urania Verlag). Das Kartenset enthält die klassischen Bilder des Waite-Tarot. Im Begleitbuch schlagen die Autoren die Brücke zur Praxis der Achtsamkeit. Beim Ziehen und Auslegen der Karten gehe es nicht so sehr darum, möglichst zielsicher die Bedeutung der Symbole zu entschlüsseln,

sondern aus dem Moment heraus die Aussagen der Bilder zu erspüren. Dazu solle man ruhig mal die Augen schliessen und auf den Fluss des Atems achten. Die achte Karte der grossen Arkana (Bild) stellt das Autorenpaar in den Mittelpunkt der Betrachtungen: Eine weiss gekleidete, junge Frau zähmt einen roten Löwen – die gelungene Verbindung von Weisheit und Wildheit.



TEXT: MARTIN FRISCHKNECHT; FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG (2)